

Любовные аддикции

Е.В. Иванова, О.С. Соловьева

ФГАОУ ВПО «Южный Федеральный Университет»

Elena1998ivanova@yandex.ru, solowjewa-oksana1998@yandex.ru

Аннотация. Любовная аддикция это одна из первых нехимических зависимостей, которую мы можем встретить в специальной литературе, посвященной данному явлению. Рассматривая ее в ряду других нехимических (поведенческих) аддикций, мы смело можем отнести ее к группе эротических аддикций. В нашей статье приводятся общие понятия зависимостей и причины их возникновения, данные, полученные в ходе современных исследований в области аддикций, основные подходы и суть в изучении их видов. Также в ней представлены основные виды нехимических зависимостей и более расширенные данные о таком явлении в нашей жизни, как любовные аддикции. Рассматриваются проявления любовной аддикции, как отношения с фиксацией на другом человеке.

Ключевые слова: аддикция, любовь, аддикт, свобода

Love addiction

E.V. Ivanova, O.S. Solovyeva

Educational institution of the Federal State Educational Establishment of Higher Professional Education "Southern Federal University"

Elena1998ivanova@yandex.ru, solowjewa-oksana1998@yandex.ru

Abstract. Love addiction is one of the first non-chemical dependencies that we can meet in the special literature devoted to this phenomenon. Considering it among other non-chemical (behavioral) addictions, we can safely refer it to the group of erotic addictions. In this article we give general information about the factors that influence their occurrence, the data obtained in the course of modern research in the field of addictions, the main approaches and the essence of their study. It also presents the main types of non-chemical dependencies and more extensive data on this phenomenon in our lives, like love addictions. The manifestations of love addiction as a relationship with fixation on another person are considered.

Keywords: addiction, love, addict, freedom

Введение

Единственная форма свободы – это свобода выбора. Поэтому человеку постоянно, ежеминутно приходится делать выборы. Степень свободы у человека при этом всегда разная. Часть наших действий диктуется обстоятельствами – в этом случае свободы у нас нет, это состояние называется зависимостью.

Нередко зависимость при определенных стечениях жизненных обстоятельств – явление даже необходимое, и вполне нормальное. Зависимость мамы и младенца, добровольная взаимная зависимость влюбленных, наша зависимость от кислорода, и многое, многое другое.

Но зависимость хороша и полезна лишь в том случае, когда она занимает свое, отведенное ей природой место. И такая здоровая зависимость очень часто переходит в сознательно другое, болезненное, к сожалению, разрушительное состояние. Ощущение себя в создании собственной жизни исчезает, связь с реальностью становится все меньше,

социальные ниточки рвутся, возникают психосоматические, а иногда даже , смертельные, болезни.

Большое внимание в современной литературе уделено химическим видам аддикций (алкоголизм и наркомания), гемблинг, алиментарные аддикции (булимия и анорексия), зависимость от среды Интернет. Гораздо меньше информации можно найти о таком феномене, как трудоголизм, который является социально желаемым и поощряется на всех стадиях. Сюда же можно отнести и спортивную аддикцию.

Исследований, которые раскрывают взаимоотношения, когда партнеры терпят несвободу и страдают от ощущения беспомощности и потери себя, практически не найти, по сравнению с теми, что были описаны выше. Мы считаем, это можно объяснить тем, что такого рода взаимоотношения в социальной среде принимаются за нормальные, симптомы зависимости объясняются «подлинной любовью», а здоровая любовь, когда люди чувствуют себя комфортно как в обществе друг друга, так и без него, знакома далеко не всем.

Попытаемся же разобраться с этим явлением, таким актуальным в нашем мире, но используя наиболее научное понятие. Для начала обратимся к значению этого слова.

Общее понятие об аддикциях. Любовные аддикции.

Аддикция* (от английского слова addiction - вредная привычка, зависимость) - это патологическое, навязчивое влечение к чему-либо. Объектами аддикции (аддиктивными агентами) могут быть вещества и виды активности, способные менять психическое состояние [6].

Этот влечение крепко захватывает человека, что не дает управлять ему своей жизнью. Индивид становится беззащитным перед собственным увлечением. Волевые усилия заметно слабеют и лишают возможности противостоять аддикции.

Аддикция деформирует три сферы бытия личности – тело-душу – дух, что проявляется в синдромах: синдроме физической зависимости (синдром отмены), синдроме психологической зависимости, синдроме духовной зависимости (синдром компульсивности). Это дает основание выделить три вида зависимостей: физической, психологической и духовной. Несмотря на то, что любая зависимость характеризуется наличием этих синдромов, тем не менее, в каждой наблюдается синдром-доминанта [1].

Физическая (химическая) зависимость – это появление у зависимого лица крайне тягостных, болезненных, изматывающих ощущений при перерыве или пропуске приема привычной дозы вещества. При резком прекращении употребления определенных средств субъект испытывает крайне мучительные симптомы «ломки» – абстинентного состояния (синдрома отмены).

Психическая (психологическая, поведенческая) зависимость – потребность, ощущаемая на уровне психической деятельности, подразумевающая непреодолимую тягу субъекта достигнуть определенного состояния. Такая привязанность выражается в постоянных размышлениях субъекта о каком-либо веществе или действии, чувстве подавленности, угнетенности, раздражительности в отсутствие предмета зависимости, ухудшении настроения и приливе сил в предвкушении осуществления деяния.

Любая зависимость проходит стадии [8]:

1. С этим хорошо.
2. Без этого плохо.
3. Без этого никак.
4. Дальше так жить невозможно, далее на выбор:
5. Либо разрушение, слабоумие, смерть, невроз,
6. Либо кризис, освобождение.

Но наше внимание привлекла такая разновидность зависимостей, как любовная аддикция.

Пауло Коэльо в своем романе «На берегу Рио-Пьедра села я и заплакала» пишет: «Любовь – это наркотик. Поначалу возникает эйфория, легкость, чувство полного

растворения. На следующий день тебе хочется еще. Ты пока не успел втянуться, но, хоть ощущения тебе нравятся, ты уверен, что сможешь в любой момент обойтись без них. Ты думаешь, о любимом существе две минуты и на три часа забываешь о нем. Но постепенно ты привыкаешь к нему и попадаешь в полную от него зависимость. И тогда ты думаешь, о нем три часа и забываешь на две минуты. Если его нет рядом, ты испытываешь то же, что наркоман, лишенный очередной порции зелья. И в такие минуты, как наркоман, который ради дозы способен пойти на грабеж, на убийство и на любое унижение, ты готов на все ради любви».

Э. Фромм сказал: «Если человек испытывает любовь по принципу обладания, то это означает, что он стремится лишить объект своей “любви” свободы и держать его под контролем. Такая любовь не дарует жизнь, а подавляет, душит, убивает ее». По мнению Фромма, самоотверженная любовь не лучше: «Если человек способен любить творчески, он любит и себя тоже. Если он умеет любить только других, он не умеет любить вообще».

Не стоит сравнивать и путать понятия: влюбленность, любовь и зависимость. Хорошо, если влюбленность развивается в любовь, когда любящие дополняют друг друга, когда каждый из них делается как бы больше, содержательнее. Но если в отношениях начинает преобладать страх - дело плохо. Возникает ощущение, как будто без избранного другого Я становится неполноценным, крепчает ощущение собственной ничтожности, спасти от которого может только присутствие другого. Любовь перестает наполнять жизнь, она становится источником пустоты, тревоги. Как же я без него? Меня нет, если рядом нет его. Теряются другие смыслы, кроме Него (Неё). И отношения уже не приносят радости, преобладают конфликты и раздражение, но без избранника жизнь уже кажется погибелью. Я пропадает из внутреннего мира. И это уже другое состояние: любовная зависимость [8].

Любовная аддикция - это аддикция взаимоотношений с фиксацией на ином человеке. Такие отношения, как правило, возникают между двумя аддиктами; они получили название соаддиктивных или созависимых.

Любовная аддикция характеризуется следующими признаками:

- сверхценное отношение к значимому другому (ЗД) с фиксацией на нем при неспособности справиться со своим влечением;
- нереалистическое, некритическое ожидание безусловно положительного отношения ЗД; отказ от возможности быть самим собой;
- осознанный страх покинутости, который ослабляет негативные чувства, направленные на объект, и заставляет идти на любые жертвы ради сохранения отношений;
- неосознанный страх интимности, тормозящий сексуальные побуждения в ситуации физической близости;
- выбор ЗД, не способного к интимным взаимоотношениям, нередко это аддикт избегания [9].

Жизнь любовных наркоманов протекает в стремительном чередовании эротического возбуждения и разочарования, для которых состояние влюбленности имеет первостепенное значение, давая ощущение экзальтации. Центральными для этого состояния являются идеализация и ощущение слияния, которые переживаются как верх блаженства, величайшее удовольствие. Любовный аддикт с наивностью младенца верит, что одной безграничной силы его страстного желания достаточно для достижения желаемого от партнера, и тем самым ставит себя в рабскую зависимость от него. Разочарование и обесценивание объекта неминуемо. Затем цикл повторяется с тем же исходом.

По мнению И. Н. Хмарука [5], значимость проблематики любовных (эротических) аддикций заключается в том, что они:

- поражают преимущественно лиц молодого возраста;
- приводят к быстрой десоциализации этих людей, что заканчивается значительным прямым и косвенным экономическим ущербом для каждого из них, их семей и общества в целом;

- повышают уровень аутодеструктивного и аутоагрессивного поведения у аддиктов;
- повышают уровень суицидального риска;
- повышают криминализацию и виктимизацию пациентов;
- способствуют большому количеству коморбидных расстройств;

Любовная аддикция характеризуется следующими признаками:

- сверхценное отношение к объекту влечения с фиксацией на нем, с признаками непреодолимого насилия;
- нереалистичное, надуманные ожидания, имеющие положительное отношение Объекта, вплоть до отказа от возможности оставаться самим собой;
- осознанный страх быть брошенным, который притупляет негативные чувства к объекту и побуждает идти на любые жертвы ради сохранения взаимоотношений;
- неосознаваемый страх интимности, который блокирует сексуальное влечение в ситуации физической близости;
- выбор Объекта, который не может быть интимным (близким) здоровым путем, часто это зависимости избегания.

Признаки любовных аддикций, описанные Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой [7], заключаются в следующем:

1) Несопоставимо много интереса и времени уделяется человеку, на которого ориентирована аддикция. Мысли о Объекте приоритетны в сознании, часто становятся сверхценной идеей. Процесс совмещает в себе черты навязчивости, связанной с насильственностью. От такого рода навязчивости избавиться очень нелегко.

2) Аддикт находится во власти нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося во взаимосвязи данных отношений, без внимания к собственному состоянию.

3) Аддикт любовных взаимоотношений забывает о себе, о собственных нуждах. В эту область невнимания попадает также и круг близких аддикту людей. У жертвы зависимости имеются суровые эмоциональные трудности, во главе которых стоит ужас, который он пытается усмирить. Страх чаще всего имеет место располагаться на уровне подсознания. Страх же, который находится на уровне сознания, — это ужас быть покинутым. Своим поведением аддикт пытается всеми способами избежать этого. Также на подсознательном уровне человеку представляется ужас интимности. Из-за чего аддикт не в состоянии вынести "здоровую" близость. Он старается избежать мысли о попадании в ситуацию, где нужно будет быть самим собой. Это приводит к тому, что подсознание ведет аддикта в ловушку, в которой он неосознанно выбирает себе напарника, который не может быть интимным. Возможно, это связано с тем, что в детстве аддикт потерпел неудачу, перенес психическую травму при проявлении интимности к родителям.

Заключение

Различные факторы окружающей нас среды, реальности, вызывают у нас зависимости. Именно поэтому, на наш взгляд, статья будет полезна и актуальна. Она раскрывает весь спектр нехимических аддикций, включая любовную, которая является объектом нашего исследования. Статья имеет большое значение, так как любой человек может прочитать эту информацию, написанную доступным языком. Ссылаясь на знакомое нам выражение «Лучшее лечение болезни, это ее профилактика», можно сделать прогноз. Человек не сведущий в первопричинах зарождения аддикций, прочитав эту статью, будет проинформирован, а значит и процент попадания в эту ловушку-зависимость будет низкий. Сведения, которые содержит эта статья, поможет на ранних стадиях предотвратить формирование предпосылок для аддиктивного поведения, так как человек будет объективно оценивать сложившуюся ситуацию.

Главная мысль нашего исследования состоит в том, что психология человеческой любви и химической зависимости имеет значительное сходство на каждом уровне процесса: от начальных встреч с объектом пристрастия до расставания с ним.

Литература

1. Азарова Е.А. Девиации и аддикции: антропологический подход. – Ростов-на-Дону: ООО «Фонд науки и образования», 2016. – 226 с.
2. Азарова Е.А. Педагогическая профилактика насилия над детьми в семье средствами православной культуры. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ростов-на-Дону, 2003.
3. Азарова Е.А. Психология зависимости. LAP. Lambert. Germany. 2012
4. Азарова Е.А. Психология зависимости: некоторые аспекты проблемы. Культура. Наука. Интеграция.2010. № 3 (11). – С. 139-142.
5. Егоров А.Ю. Любовные аддикции. Институт эволюционной физиологии и биохимии имени И.М. Сеченова Российской академии наук, Санкт-Петербург, Россия, 2015. – 81 с.
6. Карпан К.Н. Аддикция и особенности зависимой личности. Методическое пособие - Б.Ц.: НАЗВАНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА. – 2015. – 43с.
7. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001. – 251с.
8. Сосновский Д. Свобода лучше несвободы? Книга о зависимых для зависимых и независимых. <http://drsosnov.ru/model.html>.
9. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей, 2013. – 154 с.